

# Alimentação Saudável até aos 2 Anos de Idade

*As práticas alimentares no primeiro ano de vida constituem um marco importante na formação dos hábitos alimentares das crianças. Esse período pode ser dividido em da seguinte forma: antes dos 6 meses e após os 6 meses.*



Nos primeiros 6 meses de vida a criança deve receber um único alimento, o leite materno, que supre 100% das suas necessidades nutricionais, permitindo o seu crescimento e

desenvolvimento normais. Após os 6 meses de vida a criança deve receber alimentos complementares, pois a energia proveniente apenas do leite materno já não supre as necessidades energéticas da criança.

Recomenda-se 3 refeições por dia para as crianças amamentadas e 5 refeições para as que não recebem leite materno. As frutas devem ser esmagadas ou trituradas sob forma de puré.

## 10 passos para uma alimentação saudável:

**Passo 1.** Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

**Passo 2.** A partir dos 6 meses, oferecer de forma lenta ou gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade, ou mais.

**Passo 3.** A partir dos 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, frutas e legumes) três vezes ao dia. Se a criança receber leite materno e cinco vezes ao dia se estiver a fazer o desmame.

**Passo 4.** A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.

**Passo 5.** A alimentação complementar deve ser espessa desde o início, e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa (papas/purés) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à da alimentação da família.

**Passo 6.** Oferecer à criança diferentes alimentos no decorrer do dia. A alimentação deve ser variada e colorida.

# Espaço 304

**Passo 7.** Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

**Passo 8.** Evitar oferecer açúcar, café, comida enlatada, alimentos fritos ou condimentados, refrigerantes, salgados e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

**Passo 9.** Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.

**Passo 10.** Estimular a criança doente ou convalescente a se alimentar, oferecendo a sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

## Algumas recomendações

As crianças tendem a rejeitar os alimentos que não lhe são familiares, seja porque apresentam uma textura diferente ou porque têm um sabor estranho quando comparados aos outros a que já estão habituados. A introdução de certos alimentos como fígado, carnes, peixes, frango, leite, ovos, grãos (feijão, lentilhas e soja) e vegetais (brócolos, couve, espinafre) podem provocar esse efeito de rejeição. É então necessário tornar esses alimentos familiares à criança, o que pode ser feito com várias exposições de cada alimento à criança até que a esta aceite esses novos sabores nos seus hábitos alimentares.

Nutrição  
Clínica

**50% Desconto**  
na consulta de Psicologia  
Clínica para crianças  
entre os 6 e os 12 anos  
de idade  
Peça mais informações no  
acto de marcação da  
consulta

**Entrevista com:**  
Dra Ana Durão na Revista  
Playboy Portuguesa  
(edição de Setembro). Um  
artigo de Ana Markl sobre  
o fascínio por um  
determinado género  
cinematográfico  
(Thriller).

**Lembrete**  
Vamos de Férias de 19 a  
26 de Setembro  
As marcações nesse  
período podem ser feitas  
por e-mail ou online em  
[www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)